

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Манго» Р.Р. Латыпов

04.03.2024



Согласовано

Директор \_\_\_\_\_

**Меню**  
**завтраки для детей,**  
**обучающихся 1-4 классы**  
**( 7-11 лет )**  
**2024 г.**

### Меню ООО «Манго»

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	210	6,3	10,2	44,2	285,4	ТТК 27	29
			сладкое	Печенье сахарное "Слободка шахматная"	50	3,7	5,5	35,4	205,5	Гот. изд.	21
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	2,7	22,9	127	ТТК 16	17,5
			хлеб	Булочка зерновая	41	3,3	1,3	20,4	106	542/16	4,5
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>501</b>	<b>16,90</b>	<b>19,70</b>	<b>122,90</b>	<b>723,90</b>		<b>72,00</b>
1	2	Завтрак	гарнир	Каша гречневая вязкая	200	5,5	5,7	22,9	166,7	ТТК 191	13,3
			2 блюдо	Суфле "Курочка ряба"	75	12	8,7	6,9	154,5	ТТК 146	46,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	53	5,6	1,2	36,6	178,7	ТТК 202	4,2
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК 94	8
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>528</b>	<b>24,60</b>	<b>17,20</b>	<b>82,20</b>	<b>580,90</b>		<b>72,00</b>
1	3	Завтрак	гарнир	Каша пшеничная вязкая	200	6	8,1	33,3	237,3	302/96	11,3
			гор.блюдо	Котлета домашняя	70	12,1	9	9,7	161,8	ТТК 234	45,2
			напиток	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	0,6	0	24,1	94,7	473/16	9,5
			хлеб	Булочка зерновая	55	4,4	1,8	27,3	142,2	542/16	6
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>525</b>	<b>23,10</b>	<b>18,90</b>	<b>94,40</b>	<b>636,00</b>		<b>72,00</b>
1	4	Завтрак	фрукты	Яблоко	120	0,5	0	11,8	49	ТТК 4	19
			гарнир	Макароны с сыром	175	10,1	9,2	37,9	275,5	ТТК 42	26,5
				Бутерброд с сыром	60	7,6	5	23,6	170,2	3	16,5
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,3	1,6	16,2	86	182	10
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>555</b>	<b>20,50</b>	<b>15,80</b>	<b>89,50</b>	<b>580,70</b>		<b>72,00</b>
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	210	8,1	10,8	39,9	290	ТТК 26	25
			сладкое	Сырники из творога	50	8	5,4	11,3	123,9	ТТК 506	30
			напиток	Компот из изюма и кураги	200	0,7	0	28,8	113	ТТК 160	14,5
			хлеб бел.	Батон	42	3	0,9	18	92,4	ТТК 7	2,5
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>502</b>	<b>19,80</b>	<b>17,10</b>	<b>98,00</b>	<b>619,30</b>		<b>72,00</b>

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	210	8,5	9,7	32,3	251	196	25
			сладкое	Печенье сахарное "Слободка шахматная"	50	3,7	5,5	35,4	205,5	Гот. изд.	21
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,3	1,6	16,2	86	182	10
			хлеб	Булочка зерновая	55	4,4	1,8	27,3	142,2	542/16	6
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>515</b>	<b>18,90</b>	<b>18,60</b>	<b>111,20</b>	<b>684,70</b>		<b>62,00</b>
2	2	Завтрак	2 блюдо	Плов из свинины	200	16	13,7	36,2	342,8	ТТК 462	57,6
				Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22	ТТК 231	1,5
			напиток	Компот из черноплодной рябины	200	0,3	0,1	20,2	79	ТТК 312	9,5
			хлеб бел.	Батон	57	4,1	1,3	24,4	125,4	ТТК 7	3,4
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>507</b>	<b>20,80</b>	<b>16,00</b>	<b>83,70</b>	<b>569,20</b>		<b>72,00</b>
2	3	Завтрак	гарнир	Каша гречневая вязкая	200	5,5	5,7	22,9	166,7	ТТК 191	13,3

			гор.блюдо	Фрикадельки "Петушок"	65	9,3	11,2	6,2	160,8	81/08	37,3
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	2,7	22,9	127	ТТК 16	17,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	49	5,1	1,1	33,8	165,2	ТТК 202	3,9
			<b>ИТОГО за день :</b>		<b>514</b>	<b>23,50</b>	<b>20,70</b>	<b>85,80</b>	<b>619,70</b>		<b>72,00</b>
2	4	Завтрак	хлеб	Бутерброд с сыром	60	8,5	6,2	21	173,7	ТТК 502	21
			гор.блюдо	Каша "Дружба"	210	6,8	10,5	38	274,1	190	24,15
			фрукты	Яблоко	118	0,5	0	11,6	48,1	ТТК 4	18,85
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК 94	8
			<b>ИТОГО за день :</b>		<b>588</b>	<b>17,30</b>	<b>18,30</b>	<b>86,40</b>	<b>576,90</b>		<b>72,00</b>
2	5	Завтрак	гарнир	Макароны с сыром	200	9,2	7,7	36,5	256	ТТК 42	26,6
			сладкое	Сырники из творога	50	8	5,4	11,3	123,9	ТТК 506	30
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,3	1,6	16,2	86	182	10
			хлеб	Булочка зерновая	50	4	1,6	24,8	129,3	542/16	5,4
			<b>ИТОГО за день :</b>		<b>500</b>	<b>23,50</b>	<b>16,30</b>	<b>88,80</b>	<b>595,20</b>		<b>72,00</b>